

## ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОТИВОДЕЙСТВИЙ ПРОТИВНИКА В АРМРЕСТЛИНГЕ

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow



**МАХМУДОВ**  
**Мехтихан Магометханович**  
Доцент кафедры ТiM единоборств,  
malkoffoleg@list.ru

**MAKHMUDOV Mehdihan**  
Associate Professor TiM martial arts,  
malkoffoleg@list.ru

**МАЛКОВ**  
**Олег Борисович**  
Доцент кафедры физической культуры

**MALKOV Oleg**  
Associate Professor of physical culture

**Ключевые слова:** тактические действия, преодоление противодействий, изменение направления атаки, психомоторные реагирования.

**Аннотация.** Статья посвящена раскрытию тактических механизмов преодоления противника при его активном противодействии.

### TACTICAL ACTIONS CHARACTERIZING OVERCOME THE RESISTANCE OF THE OPPONENT IN ARM WRESTLING

**Keywords:** tactical actions, overcoming resistance, changing direction of attack, psychomotor response.

**Abstract.** Article is devoted to the disclosure of tactical mechanisms to overcome the opposition of the enemy with its active opposition.

**Актуальность.** Армрестлинг является одним из видов спортивной борьбы, вследствие этого ему присущи тактические механизмы достижения успеха, встречающиеся в других различных видах борьбы. Так одним из распространенных тактических действий является структурное преодоление защиты [1, 2]. Тактический смысл преодоления защиты противника в спортивной борьбе заключается в том, что при эффективной защите на начало атакующего действия, спортсмен неожиданно изменяет направления атаки, а защищающийся борец на момент старта на новое движение по инерции продолжает защиту на первое движение и проигрывает реагирование в новом направлении атаки [2].

В армрестлинге выполнение преодоления противодействия противника близко к тактике выполнения переворота накатом в партере, а

не к применению его при выполнении бросков. Тактический анализ выполнения переворота накатом в греко-римской борьбе позволил В.Г. Мамияшвили и О.Б. Малкову выделить основные варианты преодоления защиты противника [3, 4]. Однако, эти варианты описывают различные воздействия на туловище противника, и поэтому не подходят к описаниям воздействия на руку противника.

В связи с тем, что в армрестлинге доминирует тактика воздействия на психомоторику противника, на его реакции, значение ложных действий не так значительно как в борьбе. Это определяется тем, что тактика в армрестлинге это не обычная тактика привычная для ударных и бросковых единоборств, когда доминирует обыгрывание противника с применением финтов ложных действий. Это тактика влияния на психомоторные

процессы. Это тактика управления психомоторными реакциями противника в условиях максимальных физических напряжений [5].

В армрестлинге, спортсмену необходимо заканчивать нападение в определенном направлении в сторону движения к валику. Поэтому подготавливающие действия направлены в разные стороны от финального направления, и когда противник на них реагирует, спортсмен переходит к преодолению в финальном направлении движения к валику.

**Цель исследования** – выявить основные варианты выполнения структурного преодоления противодействия противника при выполнении тактико-технических действий в армрестлинге.

**Методика.** Нами был проведен тактический видеонализ действий армрестлеров высшей квалификации: 26-кратного чемпиона мира Джона Брзенка; 3-кратного чемпиона мира Алексея Воеводы; чемпиона мира Дениса Цыплакова и других ведущих спортсменов мира и России.

При просмотре проводился экспертный анализ при покадровом и замедленном просмотре видеозаписей соревновательных поединков. При анализе выбиралось доминирующее тактическое действие, несмотря на то, что спортсмены совмещают два, а иногда и три действия.

**Обсуждение содержания.** Главным отличием преодоления в армрестлинге по сравнению с применением преодоления защиты при выполнении бросков – это то обстоятельство, что преодоление в структуре броска позволяет изменять направления атаки, а в армрестлинге результирующим направлением всегда остается движение к контрольному валику. Поэтому в армрестлинге изменение направления атаки в итоге возвращается к финальному направлению.

При проведении анализа нами были выделены следующие тактические действия характерные для армрестлеров высшей квалификации:

1. Опережение противника на старте осуществляется с помощью выполнения взрывного старта, чаще всего происходит за счет отвлечения внимания борьбой за захват, воздействием на пальцы противника, изменением стартового положения, воздействием на кисть. Эти действия не запрещены судьей, но позволяют начать борьбу с противником до сигнала Redy Go. В этом действии у спортсменов проявляется способность максимального напряжения, спортсмен обгоняет своего противника в достижении максимального усилия в сторону валика.

2. Преодоление на старте одновременно двумя движениями с мгновенным переходом от слабого начального движения к выполнению только финального движения. На момент команды судьи атакующий выполняет, например, с небольшим опережением, тактическую подготовку скручиванием кисти с одновременным преодолением финального движением к валику. Применение движения «крюком» является наиболее часто применяемое, так как связано с принуждением противника к неестественному положению его руки. Одновременное воздействие на руку в двух направлениях разрушает защитное реагирование у противника, нарушая мышечную координацию руки, и противник проигрывает. Эффективность этой тактики была многократно продемонстрирована трехкратным чемпионом мира Алексеем Воеводой.

Эти действия выполняются следующим образом: импульс скручивания и финальное движение. Подготавливающее движение – скручивание кисти с одновременным наклоном. Начальное движение верхом и продолжение – наклоном. Импульс в сторону противника или импульс назад и переход к финальному движению.

3. Преодоление на старте маневренно. Ведется борьба с переменной инициативы. Спортсмены используют скручивание кисти, толчки, рывки и при этом часто совмещают различные движения с резкой переменной направления атаки. Подготовка импульсом стартового движения начинается выполнением отвлекающего движения импульсом начала атаки: скручивая крюком, рывком на себя, толчком от себя, тягой кисти на себя и т.д. После реакции противника, атакующий тут же переключается на выполнение преодоления финальным движением. Совмещение движения, после начала скручивания крюком, заведение туловища в сторону плеча с последующим финальным нависанием плечом.

4. Преодоление защиты по ходу финального движения в начале финального движения атакующий встречает эффективную защиту, и противник останавливает движение атакующего. Для преодоления защиты атакующий спортсмен изменяет направления атаки или вносит дополнительное движение в сторону финального движения с незначительным изменением направления атаки и по ходу возвращается к направлению финального движения.

Спортсмены часто меняют направления отклонения туловища назад и далее приближением



к столу. Это позволяет нейтрализовать защитные усилия противника и подключить к «раздергиванию» механизмы достижения успеха при переключении усилий. Осуществляя взрывной старт наклоном, при возникновении эффективной защиты, спортсмены преодолевают ее движением верхом или крюком – это наиболее часто встречающиеся преодоления.

5. Силовое преодоление изменением положения осуществляется с помощью разворота в сторону свободного плеча, нависая над кистью. Нависание над кистью выполняется медленным переходом или быстро после возвратного движения неудачного разгибания руки противника наклоном. Это является самой эффективной комбинацией, когда атакующий проявляет максимальные усилия, выполняя атаку наклоном, а противник защитой останавливает нападение, и атакующий слегка возвращается назад и, отклоняя туловище вверх, резко переходит к выполнению нависания туловищем над кистью, и быстро заканчивает выполнение силового финального движения. При выполнении нависания захват у спортсменов может быть крюком или верхом у атакующего.

Переход к нависанию может осуществляться: использованием возвратного движения противника после удачной защиты; использованием

собственного возвратного движения, после движения кистью верхом, осуществляется переход к нависанию с заведением плеча; вкручиванием крюком, а потом плечом и, как бы «забираясь» вверх на нависание.

6. Силовое преодоление тягой вниз с помощью наклона в сторону или приседанием осуществляется за счет бокового наклона туловища в сторону валика, или приседания, а также одновременного выполнения этих движений.

Финальное движение наклоном является очень мощным, так как задействованы мышцы спины, для преодоления защиты ближе к валику применяется изменение направления наклона: тягой на себя и продолжение движения, движением к нависанию. При выполнении финального движения наклоном скручивание кисти, распрямление локтя, движение рывком или «раздергивание» позволяет устранять противодействие противника.

Спортсмены также применяют комбинации движений крюком, пауза и повторный импульс крюком, и финальное завершение наклоном. Переход к наклону осуществляется выполнением импульса толчка назад или от себя, или рывок на себя, а на противодействие идет переход к переключению наклоном. Часто спортсмен делает отвлекающее движение кисти верхом, с небольшим

опережением, и одновременно выполняет финальное движение.

Приседание позволяет блокировать движения противника и распрямить локоть, что в дальнейшем позволяет перейти к нависанию над кистью противника, когда его рука достаточно распрямлена, и завершить движение к валику.

**Выводы.** Принуждение противника к выполнению реакции переключения для устранения его защитной реакции – приоритет тактики психомоторных процессов в армрестлинге.

Принято считать, что неоспоримым фактором достижения победы в армрестлинге является проявление взрывной силы спортсмена. Это утверждение будет верным для легких весовых категорий. Чем выше уровень весовой категории спортсмена, тем большее значение приобретает скоростно-силовой фактор и тактика поединка, связанная с преодолением противодействия противника в свободном от защиты направлении.

Основное направление тактики в армрестлинге является маскировка начала выполнения боевых действий. Это умение опережать и маскировать типовые стартовые положения и начальные усилия на момент выполнения атакующих и контратакующих стартов. При этом изменение психомоторных реакций направлено на:

- принуждение противника к реакции переключения при структурном преодолении противодействия;
- отвлечение подготовительным движением, приводящим к замедлению реакций противника на старте, при выполнении атаки, повторной атаки, контратаки;
- концентрацию усилий для создания преобладания в атакующем направлении атаки.

### Литература

1. Гожин, В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах / В.В. Гожин, О.Б. Малков // Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профессионального образования. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 229 с.
2. Малков, О.Б. Преодоление противодействия противника в конфликтном взаимодействии борцов в схватке / О.Б. Малков // Теоретические аспекты техники и тактики

спортивной борьбы; Под ред. В.В. Гожины и О.Б. Малкова. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – С. 147-154.

3. Малков, О.Б. Силовое и структурное преодоление противодействия противника при проведении приемов борьбы / О.Б. Малков, В.Г. Мамиашвили // Тактика спортивных единоборств. Выпуск 1. – Москва : ФОН, 2001. – С. 42-48.

4. Мамиашвили, В.Г. Типовые стартовые ситуации, используемые квалифицированными борцами при выполнении переворотов накатом / В.Г. Мамиашвили, О.Б. Малков // Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы; Под ред. В.В. Гожины и О.Б. Малкова. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – С. 154-164.

5. Махмудов, М.М. Тактические навыки выполнения стартовых движений в атакующей и контратакующих действиях в армрестлинге / М.М. Махмудов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрег. науч.-практ. конф. с международным участием (20 апреля 2017 г., Москва). – Москва : ПИФКиС МГПУ. – С.172-173.

### Literature

1. Gogin, V.V. Theoretical bases of tactics in combat sports / Gorin V.V., Malkov O.B. // The Textbook for students of educational institutions and subdivisions of additional vocational education. – Moscow : physical Culture and sport, 2008. – 229 p.
2. Malkov, O.B. Overcoming the opposition of the enemy in the conflict interaction of the fighters in the battle / Malkov O.B. // Theoretical aspects of the techniques and tactics of wrestling; ed. by V.V. Gaina and O.B. Malkov. – Moscow : physical Culture and sport, 2005. – P. 147-154.
3. Malkov, O.B. Power and structural resistance of the enemy when conducting combat / O.B. Malkov, V.G. Mamiashvili // Tactics of combat sports. Issue 1. – Moscow : BACKGROUND, 2001. – P. 42-48.
4. Mamiashvili, V.G. Typical starting situation used by skilled fighters when executing coups coasting / V.G. Mamiashvili, Malkov O.B. // Theoretical aspects of the techniques and tactics of wrestling; ed. by V.V. Gaina and O.B. Malkov. – Moscow : physical Culture and sport, 2005. – P. 154-164.
5. Makhmudov, M.M. Tactical skills to perform the starting of the movements in attacking and counterattacking actions in armwrestling / M.M. Mahmudov // Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation: materials of VII mezhreg. scientific practice.Conf. with international participation (20 April 2017, Moscow). – Moscow : Moscow state pedagogical University Pifko. – P. 172-173.

